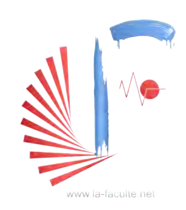
In the name of Allah, the Most Gracious, the Most Merciful






Apnée du sommeil (syndrome)

D Hakem, cours de sémiologie 27 Octobre 2014

Définition

- Apnée du sommeil : pauses respiratoires répétées au cours du sommeil.
- Elle touche plus particulièrement les hommes âgés de 30 à 60 ans.
- 5 à 8 % de la population .
- Selon une étude de la Société européenne de pneumologie (ERS), Cinq millions d'Européens sont atteints d'apnée du sommeil.
- Syndrome d'apnée du sommeil (SAP) se définit par la survenue de plusieurs épisodes d'occlusions complètes, correspondant à une pause respiratoire supérieure à 10 secondes, ou incomplètes du pharynx.
- SAS correspond à la survenue de 5 à 10 apnées par heure de sommeil.
- Une apnée peut se produire plusieurs centaines de fois par nuit.

Apnée obstructive

- L'apnée obstructive, la plus fréquente, se traduisent par un arrêt du flux aérien, du à l'obstruction des voies aériennes supérieures.

Causes du SAS

- Il se produit pendant le sommeil un rétrécissement du pharynx provoqué par un relâchement musculaire.

- La respiration peut s'interrompre lorsque la langue et les autres tissus situés dans le pharynx obstruent les voies aériennes.

- Une obstruction complète des voies aériennes peut entrainer une apnée à l'origine d'une pause respiratoire de quelques secondes.

Risques

- La multiplication d'apnées provoque une diminution de l'oxygénation sanguine.

- Cette baisse d'oxygénation entraîne de sévères répercussions sur la santé en favorisant l'apparition d'hypertension artérielle, d'infarctus du myocarde ou d'accident vasculaire cérébral.



Maladie silencieuse

- De nombreuses personnes n'ont pas toujours conscience qu'elles souffrent d'apnée du sommeil

- Leur maladie est parfois découverte des années plus tard et parfois même au cours d'un accident de la route provoqué par un endormissement au volant.

Traitement du SAS

- Eliminer les facteurs qui peuvent provoquer ou aggraver l'apnée du sommeil

  - **Perdre du poids**
  - **Alimentation**
  - **Changer de position pour dormir**

Perdre du poids

- Perdre du poids est une mesure indispensable qui doit être prise dès le diagnostic du syndrome d'apnée du sommeil.
- La relation entre surcharge pondérale et prise de poids est importante.
- Près d'une personne obèse sur deux présente un trouble du sommeil.

Alimentation

- Eviter la consommation de substances qui aggravent les ronflements.
- Certaines substances ont un effet négatif sur le contrôle de la respiration et aggravent les ronflements
- Arrêter la consommation d'alcool.
- Arrêter de fumer.
- Arrêter la prise de sédatifs ou calmants.

Changer de position pour dormir

- Dormir sur le côté permet parfois de diminuer la fréquence des apnées du sommeil et d'améliorer le sommeil.
- En effet les tissus mous, dans leur grande majorité, sont situés sur la face antérieure du larynx.
- Dormir sur le dos favorise ainsi la fréquence des apnées au cours du sommeil.
- Dormir sur le dos semble moins efficace chez les personnes obèses